

Focusing in Daily Life

Marion van den Boogaard.

Workshop Ann Weiser Cornell, 14 - 15 maart 2009 in Hamburg.

Heerlijk om na een volle werkweek de trein te pakken naar Hamburg, twee dagen helemaal voor mezelf. Eerst de reis in de trein: bijna zes lange, rustige uren met mijn favoriete tijdschriften, wat een luxe! Het is een hele tijd geleden dat ik de ruimte en tijd heb genomen om weer eens lekker zelf een workshop te volgen; nu eens niet vóór de groep, maar ín de groep. Een workshop van Ann Weiser Cornell over focussen in het dagelijks leven. Een leuk onderwerp om samen mee te werken en nieuwe benaderingen in te ontdekken.

Een directe toepassing van het workshoponderwerp doet zich al voor tijdens de heenreis. Het voelt weldadig, opmerkelijk weldadig, om op deze manier op stap te zijn. Al focussend hierop bemerk ik dat dit tegemoet komt aan een diepe behoefte om, zonder zorg voor werk, honden en huishouden, de ruimte te hebben om te mijmeren over leven en werk. Dit erkennend en verkennend merk ik dat er zich al spontaan een realistische actiestap aandient om dit meer in mijn dagelijks leven te ervaren: een cliënt- en hondloze dag per week om mijn plannen uit te werken, te lezen en te schrijven. En de workshop is nog niet eens begonnen....

De volgende morgen om 10.00 uur zitten acht deelnemers vol verwachting klaar voor het startsein van Ann. In een zeer uitgebreid inventariserend rondje, Ann eigen, peilen we de behoeften met betrekking tot het thema voor de komende workshopdagen. Deze zijn samen te vatten in twee onderwerpen.

A. De wens/behoefte om meer focussend bij jezelf te kunnen blijven in het contact met een ander.

Ann pakt dit samen in de zin: To have 'me' with 'you'.

B. De wens/behoefte om al focussend betere keuzes te kunnen maken tijdens het dagelijks leven, om beter te voelen wat op een bepaald moment goed is om te doen.

Een eerste stap om tijdens het contact met een ander voeling te houden met jezelf is vaak het nemen van een pauze en dit aan te geven. Bijvoorbeeld met de woorden: "Ik heb even tijd of ruimte nodig...." of "Wacht..." of "Ik weet het nog niet precies...". Mary Hendricks noemt zo'n moment *The Revolutionary Pause*.

Een simpele oefening met het om beurten noemen van een dierennaam laat ons iets ervaren van hoe het is om in gezelschap zo'n pauze te nemen, dat aan te geven en rustig af te wachten wat er dan van binnenuit opkomt (zie kader: Dierenamen noemen). Verschillende deelnemers vertellen bij het nabespreken dat er de neiging is om van tevoren maar snel een dierennaam te zoeken, zodat je niet in een gat valt. Dat illustreert mooi hoe onwennig en ongemakkelijk het kan voelen om het even niet te weten en te vragen om een pauze, om van binnenuit iets op te laten komen.

Tijdens de daaropvolgende lunch in een restaurantje nodigt Ann ons uit al focussend na te voelen waar we trek in hebben en ook wanneer we genoeg hebben. En door dat bewuster te doen dan gewoonlijk, merk ik dat ik makkelijker wat eten laat staan wanneer ik verzadigd ben, in plaats van onbewust netjes mijn bord leeg te eten.

In de middag heeft Ann nog een speciale werkvorm voor ons in petto om te oefenen met het 'felt sense' terwijl je in contact bent met een ander (zie kader: De focusbegeleider focust).

De deelnemers vinden het een luxe om nu als Companion, als focusbegeleider, eens hardop gespiegeld te krijgen wat er eventueel bij hen zelf opkomt tijdens het focusproces van de ander.

Tijdens een 'normale' sessie kan de begeleider wat bij haar-/hemzelf opkomt tussendoor eventueel alleen in stilte opmerken en erkennen, als dat nodig is. Meer ruimte om er aandacht aan te geven is er dan niet.

De volgende ochtend pakken we het onderwerp weer op en gaan verder met having-‘me’-with-‘you’. Een verrassende oefening, waarbij de focusser van binnen nagaat wat zij/hij nodig heeft om bij een verlangen te blijven, ook als een ander daar ‘nee’ tegen zegt (zie kader: Blijf bij je verlangen). Het stellen van deze vraag vanbinnen blijkt meteen een krachtige uitwerking te hebben en de verschillende deelnemers komen dan ook relatief eenvoudig bij hun eigen authentieke antwoord. Een deelnemer merkt nog op dat als je jezelf bij het uiten van je verlangen niet ‘opblaast’, de ander dat ook niet doet.

Hierna stappen we over naar het andere hoofdthema van de workshop: de wens om al focussend betere keuzes te kunnen maken tijdens het dagelijks leven, beter te voelen wat goed is om te doen op een bepaald moment. Hoe kunnen we weten welke behoefte/impuls voorrang nodig heeft of belangrijker is, welke vanuit je hele persoon komt? Een belangrijk signaal is dat echt wezenlijke verlangens of behoeftes terug blijven komen, zich blijven aandienen, ook op soms onverwachte momenten.

In tweetallen gaan we al focussend aan de slag met ‘What kind of ‘Wanting’ is It?’ Een intensieve oefening, waarin zowel wat je niet weet als wat je al wel weet over een keuze worden uitgenodigd en verkend (zie kader: Keuzes en beslissingen). Dat geeft een aanscherping van waar de keuze over gaat en soms blijkt dat onder het vermeende keuzeprobleem eigenlijk een ander, wezenlijker onderwerp schuilgaat. Verder is het interessant om te bemerken dat te voelen is dat het ene ‘wanting’ meer gewicht heeft, meer van je hele persoon lijkt te komen dan het andere ‘wanting’.

Na zoveel intensiteit heeft Ann tegen het eind van de middag voor ons nog iets heel anders in petto: het focussen op kunst (zie kader: Focussen op kunst). Het nieuwe van deze oefening voor mij (ik kende hem al in een wat andere vorm), is dat je de anderen eerst gewoon dat vertelt waarvan je je al bewust bent. Door er daarna pas op te focussen word je extra verrast door wat er op komt.

Het einde van de workshop nadert, maar tijdens het afronden van deze vervullende dagen komt nog een laatste interessant punt aan bod: niet elke lijfelijk gevoelde ‘sense’ is een felt sense. We bespreken het verschil tussen een body sense en een felt sense:

body sense

always there, animal sense

basic: if I am safe

who’s nearby

if there is something wrong

felt sense

it only comes when we invite it,

arises freshly

wholistic, captures whole situation

intricate

sense of ‘more’

Een deelnemer geeft nog een mooi voorbeeld van wat hij eerst dacht dat een felt sense was, maar wat, naar hij nu begrijpt, een body sense blijkt te zijn: zijn broer had gehaast gepind bij een pinautomaat in een bank. Meteen toen hij buiten kwam, voelde hij dat er iets niet klopte. Hij ging direct weer terug en zag dat hij vergeten was het geld mee te nemen en dat het nog uit de automaat hing.

Genoeg voor twee dagen. Ik neem me voor mezelf dit vaker te gunnen. En vol maar voldaan boemel ik weer naar huis. Op het perron word ik vrolijk opgewacht door zwaaiende vriend en kwispelende honden. En da’s heerlijk thuiskomen...

OEFENINGEN bij *Focusing in Daily Life*

Dierennamen noemen

In een kring klappen we tegelijk met beide handen op de bovenbenen in een gezamenlijk ritme. Om de beurt noemen we een dier dat nog niet eerder is genoemd. Als je aan de beurt bent en er komt nog

niets in je op, dan geef je aan dat je tijd nodig hebt en wacht rustig af tot er wat opkomt.

De focusbegeleider focust

In drietallen: een focusser F, een companion C, en een companion van de companion CC.

F focust op het contact met iemand waarin hij/zij moeilijk zichzelf kan zijn, het niet prettig verloopt. C spiegelt.

Als het een goed rustmoment lijkt, vraagt C ruimte om te focussen op wat het proces bij hem/haar oproept en CC spiegelt dat weer. Dan gaat de aandacht weer terug naar F.

Blijf bij je verlangen

In tweetallen: een F en een tegenspeler T.

F maakt contact met iets wat hij/zij graag wil of wil zijn, nu en de rest van haar/zijn leven en spreekt dit hardop uit. Bijvoorbeeld: 'Ik geef vriendelijk en duidelijk aan mijn partner aan wat mijn behoeften zijn'.

T reageert stevig en duidelijk met: 'Nee!'.

F gaat van binnen na wat er daar gebeurt na deze reactie en legt dan van binnen de vraag voor: 'Wat heb ik nodig om bij mijn verlangen te blijven en in mijn kracht?'. 'What do I need to have 'me' with 'you'? What do I need to have my 'want', keep my 'want'?'

Keuzes en Beslissingen

(In deze oefening leest de Luisteraar de volgende suggestie hardop voor wanneer de Focusser dat vraagt. Verder spiegelt de Luisteraar.)

1. Neem de tijd om onderwerp op te laten komen waarin je een keuze moet of wilt maken.
2. Probeer de woorden 'Ik weet niet...' en neem tijd om na te voelen wat je niet weet over deze keuze of beslissing.
3. Zeg nu tegen jezelf: 'Dit weet ik al wel...' Wacht af wat opkomt. Er is iets in relatie tot deze keuze of beslissing wat je weet.
4. Als er iets opgekomen is, geef het erkenning en ga na of er nog meer is/komt.
5. Probeer de woorden 'Ik wil...' en neem tijd om na te voelen wat je wilt met betrekking tot deze keuze of beslissing.
6. Misschien is er nog meer 'wanting' daar vanbinnen. Misschien wil je dat graag op papier.
(Luisteraar maakt aantekeningen)
7. Bij elke 'wanting': neem de tijd om na te voelen of het komt van je hele persoon of van een deel van je.
(Luisteraar kan de lijst hardop voorlezen).

Focussen op kunst

In een ruimte waar zich diverse kunstobjecten (schilderijen, beelden etc.) bevinden: de deelnemers lopen rond langs de kunstobjecten en ieder gaat bij zichzelf na welk kunstwerk hem/haar raakt, aantrekt. Als iedereen een keuze heeft gemaakt, neemt elke deelnemer (om de beurt) de anderen mee naar haar/zijn kunstwerk, vertelt wat of hoe het haar/hem raakt en gaat er daarna op focussen, hardop. Een ander spiegelt.